

## Massage/sanselig berøring - for par Sexolog Rikke Thor [www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)

En mulighed for at afslappe kroppene og opbygge intimitet sammen. Opdage nye følsomme steder og få mere ro og samhørighed. Det SKAL ikke ende med sex/samleje, - intet krav om præstation.

1. Arranger tiden - ro - sluk mobil. Hav god tid. Aftal at bruge mindst 20 min. - ½ time til hver.
2. Sørg for at varmen er GODT tændt i rummet, brug evt. en elektrisk varmeblæser.
3. Skab stemning med frisk vand, stearinlys og/eller hvad I synes. Nogle kan lide blid musik til.
4. Hav indkøbt massageolie - evt. mandelolie eller kokosolie.
5. Find 2 lagner der må komme olie på, - et til at ligge på, og et til at have over sig.
6. Gå først i bad, evt. sammen, og indsæb og skrub blidt hinanden. Huden bliver varm og afslappet.
7. Den ene lægger sig på maven på sengen gerne med en hovedpude under brystet, så næsen er fri. Det betyder ikke så meget med rækkefølgen af massagen, - NÆRHEDEN er det vigtigste, så følgende er kun vejledende forslag. Når du giver massage, så brug håndfladerne blidt og sanseligt og prøv så vidt muligt at bevare håndkontakten med din partner undervejs, slip ikke uden at du siger det. I kan også bruge fjer og lette finger strøg. Prøv jer frem med hvad I kan lide hver især.
8. Start med, at lægge begge dine hænder på partnerens ryg ud for hjerte og underliv, og fokusér på, hvad du er glad for hos personen, - tænk at du skal give fra dette sted i dig selv.
9. Massér/berør sanseligt nakke og hovedbund, derefter resten af ryggen, baller, ben, fødder og hele kroppen, - med langsomme bevægelser, dvæl ved at give nydelse – mærk hver lille fiber i kroppen. Efter bagsiden vender partneren sig om, så hele forsiden får berøring.
10. Ved massage af særligt følelsesfulde/intime steder såsom arvæv, kønsorganer og måske endetarmsåbning – gør det langsomt og blidt – og vær i kontakt med modtageren – tal lidt sammen og vær sikker på, at det er godt. MEN aftal i første omgang – at I kun masserer udenpå kroppen (og ikke inde i skede/endetarm), og måske heller ikke på kønsdele og bryster. Hvis/når I aftaler at have kønsdelene med, så træk blidt i testikler/ kønslæber/ klitoris/forhud osv. – gå på "opdagelse". Forvent ikke at blive seksuelt ophidset – måske / måske ikke – nyd det bare....
11. Hyg jer – hav det sjovt – bliv ked af det, glad eller vred, hvis det er dét, der kommer op. Der kan ligge mange følelser gemt i vores muskler, som er gode at få frem, men "dyrk" dem ikke - tal måske lidt undervejs, men kun om det, der sker. Bevar fokus og lad stilheden få plads.
12. Når massagen er ved at slutte holder du en varm hånd på hjertet og underliv, og derefter stryger du hele kroppen med lette strygninger – kys evt. ballerne og fødderne – både undervejs og til sidst.
13. Til slut tildækker du din partner med lagenet, - der også bruges til tildækning undervejs i massagen. Den der har fået massage hviler et par minutter.
14. Byt nu, så det er den andens tur til massage (evt. først næste dag, det aftaler I fra gang til gang)
15. Læg jer til sidst sammen i ske el.lign. og tal om hvordan det var for begge at give og modtage. Husk at de positive udmeldelser er vigtige, og det der får partneren til at få mod på at gøre det igen næste gang. Husk, at I øver jer. Det skal være rart og dejligt og ikke "præstationsræs". Det gælder ikke om at gøre det rigtigst, men om at opøve nærvær, kropskontakt og nydelse i dig selv og din partner.

Brug også bare dele af dette. Massér hinanden lidt i hverdagen fx på ben, fødder eller hovedbund. Eller brug det som en fornyelse, som I tager med ind i jeres intime liv/sexlivet. Revideret i 2026 Rikke Thor.